

Mindfulness en het toelaten van gevoelens

Ger Schurink, maart 2016

In deze tekst worden verschillende mindfulness-methoden beschreven die kunnen helpen om gevoelens beter toe te laten.

- **Aandacht en positieve gevoelens**
- **Aandacht voor lastige gevoelens**
- **De 3 minuten ademruimte**
- **Gevoelens benoemen**
- **Mediteren met een moeilijkheid**
- **Focussen op een neutrale plek**
- **Focussen op iets externs**
- **Pendelen**

De essentie is steeds gevoelens toelaten in plaats van ze te bestrijden. Als je de ruimte schept waarin emoties er kunnen zijn, een klein beetje of in hun volle omvang, dan werkt de 'natuur' in ons. Gevoelens worden dan verwerkt, net als voedsel in onze spijsvertering, als het verwerkingsproces niet in de weg zitten.

Alle methoden die hieronder beschreven worden zijn variaties op dit thema. Net als bij fysieke fitness is het prettig om zelf bij mindfulness te kunnen kiezen welke 'workout' op dit moment het beste bij je past.

Aandacht en positieve gevoelens

In Aandacht voor positieve gevoelens focus je op een herinnering aan een prettige gebeurtenis. Hiermee train een tolerante houding tegenover gevoelens. Het is ook een goede voorbereiding op omgaan met lastige gevoelens. Aandacht voor positieve gevoelens helpt je ook om in balans te blijven als je in een periode zit waarin de dingen tegenzitten.

Deze oefening doe je bijvoorkeur thuis op een vaste plaats en tijd. Neem minstens 5 minuten de tijd, of langer als je wilt.

Kies een situatie waar je fijne herinneringen aan hebt, stel je die in geuren en kleuren voor en richt je aandacht op de positieve gevoelens die je ervaart.

Instructies voor Aandacht en positieve gevoelens

- Ga met een rechte rug zitten. Ontspan en wees alert. Check even of er spieren gespannen zijn en probeer overbodige spanning los te laten.
- Denk even aan je directe doel nu: je aandacht richten op de gewaarwordingen in je lichaam terwijl je je focust op een aangename herinnering.
- Kies een situatie waar je fijne herinneringen aan hebt. Bijvoorbeeld een moment uit een vakantie, een schaats-, fiets- of wandeltocht, een prachtige plek in je omgeving of uit je jeugd, een mooie muziekkuitvoering of een (sport-)prestatie, enzovoort.
- Maak er als het ware een kort filmpje of een foto van. Een plaatje dat het prettige moment het beste weergeeft. Dit is je startpunt.

- Merk op welke aangename lichamelijke reacties er zijn bij deze herinnering. Focus op de plaatsen waar je die in je lijf voelt: een glimlach op je gezicht, ontspanning in je spieren, een warm gevoel in buik en borst etc. Merk op als het aangename uitstraalt naar andere lichaamsdelen.
- Het maakt niet uit of het herinneringsbeeld vaag of scherp is. Waar het omgaat is dat je je bewust openstelt voor plezierige gevoelens.
- Het kan helpen om in gedachten, bij het uitademen, een woord uit te spreken dat goed past bij de gevoelens. Woorden zoals: liefde, ontspanning, rust, fijn, mooi, veilig, vrijheid, vreugde, plezier, blij, tevreden, dankbaar, vrolijk of vredig. Probeer dit uit.
- Je stelt je open voor wat er komt en probeert niets te forceren.
- Focus je aandacht, als je 'wakker wordt' na afdwalen, weer op je aandachtspunt: een aangename herinnering en wat je daarbij in je lichaam voelt. Als afleidende onderwerp zich steeds weer aandient, kun je in gedachten zeggen: "Later".
- Sta na de oefening nog even stil bij wat je zoal ervaren hebt. Je kunt dan ook iets opschrijven naar aanleiding van belangrijke dingen die in de oefening je aandacht vroegen.

Als je wat ervaring hebt met deze methode, kun je hem ook in de loop van de dag doen, bij eenvoudige bezigheden die je op dat moment prettig vindt. Je richt dan je aandacht op de aangename lichamelijke gewaarwordingen die je ervaart. Je eet of drinkt iets terwijl je je bewust bent van hoe het lekker het smaakt. Je voelt het warme water van de douche op je huid, etcetera.

Aandacht voor lastige gevoelens

Je focust je op een herinnering aan een onprettige gebeurtenis. Het is een methode om oud zeer op te ruimen dat je in de weg staat bij het veranderen van ingesleten gewoonten en bij het verbeteren van relaties. Het helpt je ook om acute heftige gevoelens beter te verwerken.

Neem een situatie waar je onaangename herinneringen aan hebt, stel je die in geuren en kleuren voor en richt je aandacht op de heftige gevoelens die je ervaart. Een paar minuten zijn vaak afdoende als het om een onaangenaam akkefietje gaat. Bij heftige zaken moet je er meer tijd voor uit trekken en de techniek een aantal keren gebruiken totdat de emotionele lading voldoende verwerkt is.

Instructies voor Aandacht en lastige gevoelens

Deze techniek kun je gebruiken bij:

Een recente gebeurtenis die heftige gevoelens oproept. Iets dat je onlangs hebt meegemaakt, waar je steeds aan terug moet denken en waardoor je onmiddellijk weer geraakt wordt als de herinneringen opkomen.

- Je hebt last onverwerkte gevoelens door nare of traumatische gebeurtenissen uit het (verre) verleden.
- Ga met een rechte rug zitten. Ontspan en wees alert. Check even of er spieren gespannen zijn en probeer overbodige spanning los te laten.

- Sta even stil bij het directe doel nu. Dat is je aandacht richten op de gewaarwordingen in je lichaam terwijl je je focust op een vervelende of pijnlijke herinnering.
- Eerst moet je het probleem 'op scherp zetten'. Haal het onderwerp voor de geest, laat de film als het ware nog eens draaien en bepaal welk moment hier en nu nog de meeste emoties oproept. Kies een beeld dat de narigheid het beste weergeeft. Maak er als het ware een foto van. Dit is je startpunt.
- Als je zo ver bent, stel je je open voor de lichamelijke reacties die er zijn. Laat toe wat er is, zonder iets te willen veranderen. Je kunt af en toe tegen jezelf zeggen: wat ik nu ervaar, hoort bij mij en mijn leven op dit moment. Wat het ook is, het is er. Laat me het maar ervaren. Het is in orde, ik wil mijn emoties de ruimte geven.
- De instructie is steeds om de aandacht te verdelen tussen die plaatsen in het lichaam waar de emoties het sterkste voelbaar zijn en het ademen. De aandacht kun je tijdelijk meer op de gewaarwordingen bij het ademen rond je borst en buik richten als de gevoelens te heftig worden.
- Als je merkt dat je aandacht verflauwt of dat er weinig emotionele reacties in je lichaam zijn, ga je weer terug naar je startpunt. Opnieuw stel je je open voor lichamelijke gewaarwordingen met de ademhaling op de achtergrond.
- Misschien kan het volgende beeld je helpen. Je staat voor een rimpelloze vijver. Je gooit er een steen in (de moeilijkheid) waardoor het wateroppervlak gaat golven. Je blijft met je aandacht bij het golven, de emotionele reacties in je lijf, totdat er weer rust is. Dan gooi je de steen opnieuw.
- Afhankelijk van de aard van de moeilijkheid en de reacties die het bij je oproept bepaal jezelf hoe lang je het doet. Wel is het belangrijk dat je doorgaat tot je merkt dat het je iets minder raakt en je kunt stoppen met een (klein) succes.
- Als er emotionele rust rond het onderwerp van je moeilijkheid is en blijft, kun je gewoon nog een tijdje blijven zitten met de aandacht bij de gewaarwordingen rond je buik en borst bij het ademen.
- Blijf in de laatste minuut, zonder iets te doen, nog even zitten met een open aandacht voor wat er nu is. Neem dit mee als je langzaam en bewust de overgang maakt naar je volgende activiteit

De 3 minuten ademruimte

Dit is een korte mindfulnessmethode die je in heel veel situaties direct kunt toepassen. Maar ook later, als je de tijd hebt, kun je er drie minuten voor gaan zitten. In de korte versie duurt elke stap 1 minuut. Dat komt niet zo precies. Vooral het verlengen van stap 3 is goed. Je blijft dan een tijdje met aandacht aanwezig bij waar je je gevoelens in je lichaam voelt. Veel mensen vinden het dan prettig om innerlijk te herhalen: wat ik nu voel is in orde, laat me het maar voelen, ik wil het de ruimte geven. Meestal gaat dit gepaard met het voelen van het gevoel en het ritme van de bewegingen bij het ademen.

Stap 1: Opmerken wat je nu ervaart

Richt je aandacht naar binnen en merk op welke gedachten, gevoelens en lichamelijke gewaarwordingen er op dit moment zijn. Welke gedachten zijn er in mijn hoofd ?

Welke lichamelijke gewaarwordingen zijn er ? Maak contact met wat je ervaart en breng het innerlijk onder woorden. Benoem het bijvoorbeeld in gedachten met: 'Ik voel boosheid opkomen. Ik merk spanning rond mijn buik en borst en er zijn boze gedachten.

Stap 2: Je aandacht richten op het ademen

Focus vervolgens op je gewaarwordingen bij het ademen.

Volg het hele proces van in- en uitademen bij je buik en/of borst.

Zeg, als het je helpt om de aandacht erbij te houden in gedachten: 'inademen

uitademen.....in.....uit.....' of ga tellen: 'één in.....en uit....., twee in.....en uit..... etc. tot je bij 10 bent. Als je afdwaalt keer je weer terug naar de adem.

Stap 3: De aandacht bij de adem en lichamelijke gewaarwordingen

Een deel van je aandacht is bij het ademen. Een deel van je aandacht gaat naar je lichaam, met name naar plekken waar je gevoelens voelt. Richt daar je aandacht op. Laat toe wat je voelt vanuit een accepterende houding. Wat ik nu ervaar hoort bij mij en mijn leven op dit moment. Laat me het maar ervaren. Het is zoals het is.

Gevoelens Benoemen

In deze meditatie merken we gevoelens op en we benoemen ze.

Er zijn drie manieren waarop wij weten wat wij voelen. Door gedachten die gekoppeld zijn aan de gewaarwordingen in het lichaam; Door lichamelijke gewaarwordingen met weinig of geen gedachten. En door gedachten op zich waaraan weinig of geen lichamelijke gewaarwordingen gekoppeld zijn. De eerste mogelijkheid is veruit het meest gebruikelijk, maar bij 'gevoelens benoemen', zijn alle drie manieren prima.

Op ieder willekeurig moment kun je je ervan bewust zijn dat je één duidelijk gevoel ervaart zoals vreugde, spanning, liefde, droefheid, vrees, ongeduld enzovoort. Een tweede mogelijkheid is dat twee of meer gevoelens zijn in min of meer het zelfde ogenblik. Bijvoorbeeld: woede en vrees, interesse en vreugde enzovoort. Een derde mogelijkheid is dat je een bepaalde emotie ervaart, maar dat die te vaag is om precies te benoemen. Een vierde en laatste mogelijkheid is dat je je niet bewust bent van welk gevoel dan ook, duidelijk of vaag. Je bent, op dat moment, volledig emotioneel neutraal.

Wanneer je een gevoel ervaart, benoem het dan met het meest eenvoudige en algemene woord of de uitdrukking die volgens jou het beste past. Het benoemen kan hardop of in gedachten gedaan worden.

Wanneer je meer dan één gevoel ervaart, benoem ze dan met meer woorden. Bijvoorbeeld, angst en verdriet, vreugde en verbazing, enzovoort.

Als het gevoel te vaag is om direct te benoemen, noem het dan met 'iets' of 'vaag'. Dat is alles. Je hoeft niet te proberen uit te zoeken wat het precies is. Soms wordt 'iets' na een tijdje tot een gevoel dat je wel kan benoemen, soms ook niet.

Wanneer je géén gevoel ervaart, benoem dat dan als 'rust'.

Als je gevoel zich in je lichaam voordoet, concentreer je dan minstens 4 of 5 seconden op de plek in je lichaam waar je het gevoel het sterkst merkt alvorens het volgende gevoel te benoemen. Probeer, zo goed als je kunt, om het gevoel zonder oordeel te begroeten.

Als het gevoel zich tegelijkertijd in je gedachten en in je lichaam voordoet, laat je gedachten dan op de achtergrond verdergaan, terwijl je je zonder oordeel richt op wat zich in je lichaam roert.

Als je gevoel zich alleen in je gedachten voordoet (in woorden, beelden, of allebei), onderzoek dan kort of die gedachte iets in je lichaam teweeg heeft gebracht of versterkt. Als dat zo is, concentreer je dan zonder oordeel op die sensatie in je lichaam. Als dat niet zo is, dan is dat ook prima.

Ga dan gewoon door met het benoemen van het volgende gevoel dat zich openbaart terwijl je er steeds 4 of 5 seconden bij blijft.

Een voorbeeld van hoe een reeks benoeringen zou kunnen klinken

'Rust....rust.....ongeduld.....ongeduld.....schaamte...rust...vreugde...verbazing.

Adviezen:

- Zijn er gevoelens die je liever weg wilt hebben ? Stel je er voor open, geef ze hun naam en laat ze er zijn tot zich weer iets anders aandient.
- Ook al is dat meer van het zelfde, ga dan gewoon door met het benoemen van het gevoel, terwijl je er steeds 4 of 5 seconden bij blijft.
- Ben je aan het nadenken ? Geen probleem. onderzoek dan kort of die gedachte iets in je lichaam teweeg brengt.
- Wanneer je géén gevoel ervaart, benoem dat dan als 'rust'
- Verbaas je je over een gevoel ? Wil je het begrijpen ? Merk je reactie op, laat die er zijn en ga verder met gevoelens benoemen.
- Afdewaald ? Terug naar het benoemen van gevoelens. Je hoeft helemaal niets te doen, niets te bereiken.
- Zodra je merkt dat je ergens met je aandacht aan blijft plakken, keer je weer terug naar een open, brede aandacht voor je lichaam en geest waarin alle gevoelens verschijnen. Jij bent de ruimte waarin alles zich vertoont.

Focussen op een neutrale plek

Emotionele sensaties zijn overal in het lichaam te voelen maar het meest in de buik, borst, hals of het gezicht. (Kijk op “Emoties en het lichaam” op mindfulnessblog.nl voor een lichaamskaart van emoties.) Dit zijn de emotionele “hotspots” van het lichaam, de gebieden waar emotionele sensaties sterk tot uiting kunnen komen. Dit betekent dat in andere gebieden veel minder sterke emotionele sensaties ervaren worden. Het is erg handig om dit te weten. Je kunt namelijk in de meditatie je aandacht richten op de emotioneel “koude” plekken, zoals je handen en voeten en tegelijkertijd op de achtergrond de “warme” plekken in je lichaam voelen. Op deze manier word je minder overweldigd door gevoelens omdat ze als het ware ‘verdunt’ op de achtergrond aanwezig zijn terwijl een neutralere plek op de voorgrond staat.

Vaak zijn je handen, je voeten of beiden ‘emotioneel-neutraal’. Ook andere lichaamsdelen kunnen neutraal of zelfs aangenaam voelen terwijl er elders heftige emoties zijn.

Focussen op iets externs

Wanneer het lichaam emotioneel te “heet” is, kun je ook je aandacht richten op iets buiten het lichaam. Externe beelden of geluiden zijn dan goede meditatie-objecten. Het is niet de bedoeling dat je heftige gevoelens probeert te bestrijden. Je laat die er zijn, op de achtergrond, aan de rand van de waarneming, terwijl iets wat je ziet of hoort je focuspunt is.

Pendelen

Pendelen is iets moeilijker dan de hierboven genoemde technieken. Het vereist wat ervaring met mediteren.

Om te pendelen lokaliseer je eerst een emotioneel neutrale plek in het lichaam en richt je je aandacht daar een tijdje op. In de volgende stap maak je contact met het lichaamsdeel waar je heftige gevoelens ervaart. Als je voelt dat je overspoeld begint te raken, ga dan weer terug naar de neutrale plek.

Vervolgens pendel je heen en weer tussen de neutrale plek en de emotionele “hotspot”. Neutrale plek, hotspot, neutrale plek, hotspot... heen en weer. Je kunt daarbij het ritme van het ademen gebruiken. Naar de hotspot, in- en uitademen en weer naar de neutrale plek, in- en uitademen en weer naar de hotspot. Daar kun je zelf variaties in aanbrengen zodat het bij jou past. Vergelijk het met intervaltraining bij het hardlopen: spint-dribbelen-sprint-dribbelen enzovoort.

Realiseer je steeds dat het niet de bedoeling is om gevoelens te bestrijden. Je bent bezig om te leren gevoelens toe te laten. Als je ze de ruimte geeft dan doet de natuur de rest: gevoelens worden verwerkt. Soms gaat dat verrassend snel en soms is dat een langdurig moeizaam verwerkingsproces.